

२. विविध हालचाली

२.१ विविध हालचाली



वेगवेगळ्या मार्गावरून चालणे



ढांग मारणे



धावणे, पकडणे, पाठलाग करणे



भिंतीला टेकून तोल सांभाळणे

- ◆ विविध हालचाली करून घ्याव्यात. गिरकी व उडी या हालचाली करताना सुरक्षिततेकडे लक्ष पुरवावे. या हालचालींच्या साहाय्याने खेळ व शर्यतीत भाग घेण्यास सांगावे.

२.२ अनुकरणात्मक हालचाली (उड्या)



आर्च जंप



टक जंप



स्टार जंप

माझी कृती

मागील इयत्तेत शिकलेल्या विविध उड्या व प्राण्यांच्या हालचाली करून पहा.

- ◆ उड्या व चालींचे योग्य प्रात्यक्षिक दाखवावे. या चाली व उड्यांच्या वैयक्तिक व गटाच्या स्पर्धा घेता येतील.
- ◆ योग्य शरीरस्थिती बाबत सूचना द्याव्यात.

२.३ साहित्य व सहकाऱ्यांसह करावयाच्या हालचाली



दोरीवरून उड्या (वैयक्तिक)



दोरीवरून उड्या (सांघिक)



लगोरी



विटी दांडू

माझी कृती

तुमच्या मित्रांबरोबर तुम्ही कोणकोणते खेळ खेळता व त्यासाठी कोणते साहित्य लागले त्याची यादी करा.

- ◆ सहकाऱ्यांना मदत करण्याची सवय लावण्याचा प्रयत्न करा. सरावाद्वारे अधिक चांगले कौशल्य मिळवण्यास प्रोत्साहित करा. या हालचालींच्या आधारे लघुखेळ व शर्यतींचे आयोजन करा.
- ◆ विजयी खेळाडूंचे टाळ्या वाजवून अभिनंदन करा.

२.४ योग्य शरीरस्थिती



उभे राहणे



चालणे



वाचणे



लिहिणे



वजन उचलणे



जेवण करणे

माझी कृती

चित्रांत दाखवलेल्या कृती करताना आपली शरीरस्थिती योग्य असते की चुकीची हे पाहणे व चुकीची असल्यास दुरुस्त करणे.

- ♦ योग्य शरीरस्थितीबाबत सूचना द्याव्यात. लिहिताना, वाचताना, बाकावर बसताना शरीरस्थिती योग्य असेल याकडे लक्ष द्यावे.